PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO COLOMBIA VIVA (IED) (NESTOR FORERO ALCALA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Luz Dary Muñoz Martinez**
3. FECHA:	2019-10-30	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	174
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe	8. Nº DE SEMANA:	29
8. ZONA:	4	9. CICLO:	0 ,1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Explora las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas	CONDICIÓN FÍSICA : Reconoce movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Comprende a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realiza secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Desarrolla las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconoce que existen diversas formas de exclusión, discriminación y sigue estrategias para impedir con sus acciones dicha situación a través de los valores respeto y excelencia			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Maneja relaciones pacíficas a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo para ser capaces de resolver problemáticas en la convivencia cotidiana.			
TEMA : LANZAMIENTOS DE ELEMENTOS A DIFERENTES FORMAS Y TAMAÑO DE DIVERSAS POSICIONES A DIFERENTES DISTANCIAS CORTAS Y LARGAS.			
SUBTEMAS : MOVILIDAD ARTICULAR JUEGOS DE ADAPTACIÓN ESTIRAMIENTO CALENTAMIENTO Y MOVIMIENTOS DE CLASE MANIPULACIÓN -DESPLAZAMIENTO LANZAMIENTOS MÚLTIPLES AL BLANCO SOBRE UN ARO O UNA VARILLA			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Movilidad Articular. Cada equipo tiene un nombre y cada uno tiene una esquina en la cual sus componentes no pueden ser cazados. Las gallinas pueden coger a las víboras, pero si pueden ser cogidas por los zorros. Los zorros pueden coger a las gallinas, pero si pueden ser cogidos por las víboras. Las víboras pueden coger a los zorros, pero si pueden ser cogidos por las gallinas. El jugador de un equipo solo puede coger uno de otro equipo cuando está fuera de su casa, se pueden utilizar este tipo de juegos de diferentes formas. Estiramiento de miembros inferiores y superiores.	Cancha sintetica	20 min

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	• Por grupos en círculo, a cada escolar se le asigna un número y a la voz entran en movimiento, se nombra un número y a la voz entran en movimiento, se nombra un número y este recorrerá el diámetro del círculo, tratando de llegar a él cuándo pasen a sus compañeros anterior y posterior, adaptando el ritmo y la distancia. • Dividimos el terreno de juego en dos campos de 5-7 metros de ancho. Los niños se dividirán en dos grupos y cada uno de ellos defenderá uno de los dos campos. Estos se situarán detrás de la línea horizontal, que marca la distancia final. El objetivo del juego es lanzar todas las pelotas al campo del equipo rival. El tiempo de cada serie será de 1 minuto y al final de éste haremos un recuento de pelotas para ver qué equipo es el que más pelotas ha lanzado al campo contrario. • El participante se para con piernas paralelas, talones sobre la línea límite y de espaldas a la dirección del lanzamiento. Sostiene la pelota abajo, frente al cuerpo con ambas manos y brazos estirados. El escolar se pone en cuclillas (para tensionar los músculos del muslo) y rápidamente extiende las piernas, luego los brazos, para lanzar la pelota hacia atrás sobre la cabeza a máxima distancia en el área de caída. Después del lanzamiento, el escolar puede pisar la línea límite (es decir, pisar hacia atrás) Cada escolar tiene dos intentos.	Cancha sintetica, pelota, estacas	35 min – 25 min – 30 min
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación de la actividad en el grupo Estiramiento de miembros inferiores y superiores	Cancha sintetica	10 min
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NESTOR FORERO ALCALA			Nombre Instructor: Luz Dary Muñoz Martinez	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-10-30	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Rafael Uribe	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:20:00	6. Nº de Sesion: 174	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	ATLETISMO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1159713094	JAROL SNEIDER GUASCA	Asistio
1025068942	ISABELLA GUERRERO	Asistio
1031145599	SHARON ELIANA HERRERA	Asistio
1013137677	MARIA JOSE MARTINEZ	No asistio
1013644608	PAULA XIMENA MENDOZA	Asistio
1025148344	LUCY DAYANA MOSQUERA	Asistio
1010210565	LUISA NIYIRETH NUÑEZ	Asistio
1027522927	LEIDY VIVIANA OSSA	Asistio
1018464448	LIANA MARIA PAEZ	Asistio
1021682589	MAYRA SOFIA GOMEZ	Asistio
1033761259	ANDRES MAURICIO GUACANEME	Asistio
1029288596	EBELIN YULIET HERRERA	Asistio
1031151411	PAULA SOFIA LOPEZ	Asistio
1023936635	HEMILY SOFIA MORALES	Asistio
1063294266	LUIS ANGEL MORILLO	Asistio
1140927247	DYLAN MAURICIO SABOGAL	Asistio
1232588333	EISLECH RASEC ARIAS	Asistio
1222303971	MEI SHAILOH RODRIGUEZ	Asistio
1181713062	SOFIA VALENTINA BURITICA	Asistio
1145929186	PAULA MICHELLE RODRIGUEZ	Asistio
1028790201	BRIAN ESTEBAN LOTERO	Asistio
1028895390	VALENTINA GARCIA	Asistio
1031164655	SAMUEL DAVID HUERTAS	Asistio